

ご自由にお持ちください

FREE
¥0

「がん」をもっとカジュアルに、暮らしの一部へ。

plus + More ME

2026.05.
創刊号

入浴と、
私らしさと。

乳がんになっても夢を諦めない。
漢方店を開業された
黒澤まみさんにインタビュー

「温泉に行きたいけど傷あとが…」

「入浴着はマナー違反？」

これからの温泉のあり方とは!?

04/

— Special feature

特集ページ / 入浴と、私らしさと。

08/

— Interview

あの日の「夢」を形にした場所。

黒澤まみさん めぐりわ漢方

11/

がんを経験しても、人生の主語は
いつも「私」。

「アフキャン」という、新しい考え方。

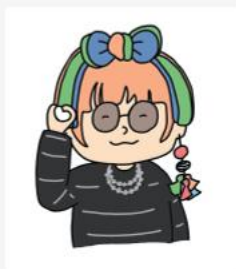
12/

Lifestyle suggestions

仲野 香織さん Smile Kitchen八千代中央

14/

紫外線は「肌の敵」なだけじゃない！



アフター
キャンサー
Instagram



ゆりきん
Instagram



— 企画・編集・監修

アフキャン創唱者

ゆりきん

ナビゲーター

自身のがん経験をきっかけに、新しい視点“アフキャン”を創唱。

当事者・企業・社会をつなぎながら、個人の選択と生き方をアップデートする活動を行っている。

本誌ではナビゲーターとして、多様な選択肢に出会うきっかけを届ける。

#Afcan(アフキャン)とは

がんを、人生の中心に置かない

人生の主語を「私」に戻すやり方

入浴と、私らしさと。

温泉はもっと
自由でいい



Q 私たちはなぜ、
お風呂に入るのだろう？

日本人は、世界でも類を見ない「お風呂好き」な国民です。温かいお湯に肩まで浸かると、凝り固まった筋肉がほぐれ、血流が巡り、心の中のモヤモヤまでスッと溶けていく。

古くから日本には「湯治（とうじ）」という言葉があるように、温泉は単なるレジャーではなく、傷ついた体と心を癒すための大切な場所でした。

しかし今、大好きだったお風呂から足が遠のいてしまっている女性たちがいます。がんの手術などで体に傷を負い、「周りの視線が気になって大浴場に行けない」と悩む人たちです。

実は、日本の歴史を紐解くと、私たちが「真っ裸」でお風呂に入るようになったのは江戸時代の銭湯文化以降のこと。それ以前は「湯帷子（ゆかたびら）」という薄い着物（現在の浴衣の語源）を着て入浴するのが当たり前でした。

「がんを経験しても、人生の主語はいつも『私』であってほしい」。

そう語るののは、自身のがん経験から『アフターキャンサー』という考え方を提唱し、本誌のナビゲーターを務めるゆりきゃん。現代の「入浴着」普及に尽力されている増田郁理さんをお迎えして、その想いと「これからの温泉のあり方」についてじっくりと伺いました。

ゲスト



Guest

入浴着普及委員会

「Bath to Love」代表

増田 郁理

ますだ かおり

私自身、乳がんを経験し、大好きだったお風呂に行くことが怖くなった時期がありました。入浴着がシャワーキャップのように、誰でも気軽に使えるアメニティになったら……

そんな想いから、この活動を始めました。入浴着を誰もが利用でき、入浴をもっと自由に、もっと安心して楽しんでもらえたら嬉しいです。



あの日の「夢」を形にした場所。

乳がんをきっかけに生まれた、
心と体を巡らせる漢方薬店

 めぐりわ漢方

1年前の「宣言」

Prologue

本誌ナビゲーターであり、「THE AFTER-CANCER」の創唱者・ゆりきゃん。そのInstagramに、「かっこいいな想いを寄せてくれた女性がいました。」

「アフターキャンサーの今、自分のガンのことをどう思う？」

——「ギフト」です。（中略）

これから、食事や漢方、ハーブなどを通して、より多くの人に自然と共に生きることを取り入れてほしい。その拠点となる「薬店」を作ることが夢で、現在準備をしているところです。

乳がんという経験を「ギフト」と呼び、同じ立場で悩む人をサポートする場所を作りたい——

そう語っていた彼女。

——それから、わずか1年。

彼女は今、東京・恵比寿で、自分が作った薬店で漢方相談をしています。

今回は、見事に「あの日の夢」を形にした漢方薬剤師の黒澤まみさんがオープンしたばかりの、恵比寿の漢方薬店へ本誌ナビゲーターのゆりきゃんが突撃インタビューしてきました！

漢方薬剤師／栄養カウンセラー
黒澤 まみ
(くろさわまみ)

総合病院で17年間、病棟薬剤師として患者一人ひとりに寄り添う服薬指導に従事。チーム医療の現場で、「薬だけでは支えきれない健康」の重要性を実感する。

37歳で乳がんを経験し、手術・ホルモン治療を経て回復。分子栄養学や漢方、心理学を取り入れ、体と心の両面から整える重要性を確信する。

2026年1月、東京都恵比寿に『めぐりわ漢方』を開店。乳がんや婦人科系の不調、更年期に悩む方へのカウンセリングを行う。